Võrumaa Partnerluskogu ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“
Sihtrühm: Piirkonna elanikud vanuses 55+

Miniprojekti nimi: Kogukonna eestvedaja tööriistakast – praktilised oskused kultuurivaldkonna eestvedajatele
Miniprojekti elluviija: Võrumaa Arenduskeskus

Üritus: Koolitus **„Isiklik efektiivsus ja ajajuhtimine“**
Aeg: 22. september kell 13.00-16.30
Koht: Võru linn

PÄEVAKAVA

12.30 Saabumine ja ootab tervituskohv

13.00-14.45 Koolitus

- Isiklikud tööharjumused ja ajakasutuse mustrid. Produktiivsus, efektiivsus ja rahulolu. Kuidas leida nende vahel tasakaal?
- Kas ja kuidas on võimalik oma aega juhtida.
- Proaktiivne mõtteviis valikute alusena.

14.45 -15.00 Väike paus sirutamiseks

15.00-16.30 Koolitus

- Enesejuhtimine rohke info, paljude fookuste ja multiprojektses keskkonnas. Kiirete ja oluliste ülesannete eristamise vajalikkus ja põhimõtted. Soovitusi killustatuse vältimiseks.
- Edasilükkamise ja “segajatega” toimetulek. Energiataseme juhtimine ja taastumise teadlik kavandamine.

Võrumaa Partnerluskogu ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“
Sihtrühm: Piirkonna elanikud vanuses 55+

Miniprojekti nimi: Kogukonna eestvedaja tööriistakast – praktilised oskused kultuurivaldkonna eestvedajatele
Miniprojekti elluviija: Võrumaa Arenduskeskus

Üritus: Koolitus „ **Enesekehtestamine eestvedajate töös. Kuidas luua häid koostöösuhteid ja ennetada konflikte? „**

Aeg: 11. november kell 13.00-16.30
Koht: Võru linn

PÄEVAKAVA

12.30 Saabumine ja ootab tervituskohv

13.00-14.45 Koolitus.

- Erinevate koostööpartnerite huvid ja ootused koostööle, sagedasemad probleemid koostöös.
- Ennastkehtestav käitumine ja selle erinevus teadvustamata käitumisviisidest.
- Suhtlemistehnikad koostöövalmiduse suurendamiseks ja probleemide ennetamiseks.

14.45 -15.00 Väike paus sirutamiseks

15.00-16.30 Koolitus

- Suhtlemistehnikad koostöös esinevate probleemide lahendamiseks, sh piiride seadmine ja keeldumine suhteid kahjustamata.
- Emotsioonide reguleerimine ja koostöövalmiduse hoidmine.

Võrumaa Partnerluskogu ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“
Sihtrühm: Piirkonna elanikud vanuses 55+

Miniprojekti nimi: Kogukonna eestvedaja tööriistakast – praktilised oskused kultuurivaldkonna eestvedajatele
Miniprojekti elluviija: Võrumaa Arenduskeskus

Üritus: Koolitus **„Rasked kõnelused”**

Aeg: 19.jaanuar kell 13.00-16.30
Koht: Võru linn

PÄEVAKAVA

12.30 Saabumine ja ootab tervituskohv

13.00-14.45 Koolitus.

- Raskete kõneluste mõiste ja liigid. Kuidas vestluseks valmistuda.
- Selgete sõnumite esitamine. Suhtlemissoovitused tagasiside andmise hõlbustamiseks.

14.45 -15.00 Väike paus sirutamiseks

15.00-16.30 Koolitus

- Eneseregulatsioon keeruliste vestluste läbiviimisel ja teise osapoole emotsioonidega toimetulek.
- Edasiside mõiste ja kasutamise näidustused. Suhtlemissoovitused ja mudelid edasiside andmise hõlbustamiseks.
- Tagasisidele reageerimine, küsimused tagasiside täpsustamiseks.

Võrumaa Partnerluskogu ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“
Sihtrühm: Piirkonna elanikud vanuses 55+

Miniprojekti nimi: Kogukonna eestvedaja tööriistakast – praktilised oskused kultuurivaldkonna eestvedajatele
Miniprojekti elluviija: Võrumaa Arenduskeskus

Üritus: Koolitus **„Nõupidamiste kaasav juhtimine”**

Aeg: 10.märts kell 13.00-16.30
Koht: Võru linn

PÄEVAKAVA

12.30 Saabumine ja ootab tervituskohv

13.00-14.45 Koolitus.

- Nõupidamiste eesmärgid ja ettevalmistamine eesmärgist ja osalejatest lähtuvalt.
- Suhtlemise peamiste seaduspärasustega arvestamine koostöövalmiduse loomiseks nõupidamisel.
- Nõupidamise tulemuslikkuse kindlustamine läbi teadliku ja kaasava juhtimise.

14.45 -15.00 Väike paus sirutamiseks

15.00-16.30 Koolitus

- Meetodeid osalejate kaasamiseks ja keskendumise soodustamiseks.
- Keerulistele olukordadele reageermine.
- Otsuste sõnastamine ja kokkulepete fikseerimine.